COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (HEEL89073)
- EL NOMBRE de la máquina (HealthRider® Elliptical Crosstrainer)
- EL NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la portada de este manual)
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) en la página 14 de este manual.

*España solamente

HealthRider® es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

Part No. 157830 R0999A

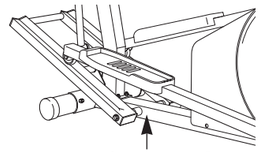
Empreso en E.U.A © 1999 ICON Health & Fitness, Inc.

HEALTHRIDER®

ELLIPTICAL CROSSTRAINER

CLASE HC Producto de Fitness

Núm. de Modelo HEEL89073
Núm. de Serie _____

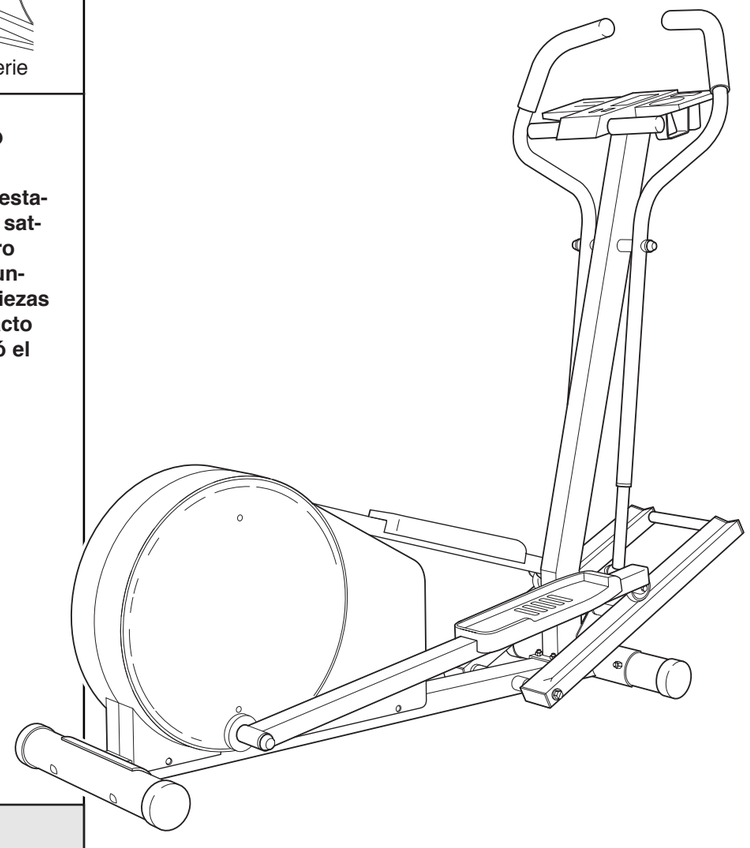


Etiqueta con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.

MANUAL DEL USUARIO



PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Pagina de internet

www.healthrider.com

nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!

CONTENIDO

PRECAUCIÓNES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
COMO USAR EL ELLIPTICAL CROSSTRAINER 8
MANTENIMIENTO 11
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 12
LISTA DE PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

PRECAUCIÓNES IMPORTANTES

AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el elliptical crosstrainer lea las siguientes precauciónes importantes.

1. **Lea todas las precauciónes en este manual antes de usar el elliptical crosstrainer.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios estén informados sobre todas las precauciónes necesarias.**

3. **Coloque el elliptical crosstrainer en una superficie anivelada, con un tapete por debajo para proteger el piso o la alfombra. Mantenga el elliptical crosstrainer dentro de casa, lejos de humedad y polvo.**

4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas. Reemplazca cualquier parte gastada inmediatamente.**

5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del elliptical crosstrainer a todo tiempo.**

6. **Sostenga los manubrios cuando esté montando o desmontando el elliptical crosstrainer. Siempre sostenga los manubrios o los brazos superiores cuando esté usando el elliptical crosstrainer.**

7. **Use ropa adecuada para el ejercicio cuando usar el elliptical crosstrainer. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

8. **El elliptical crosstrainer deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kilogramos o menos.**

9. **Cuando para de hacer sus ejercicios, permita que los pedales lentamente se paren.**

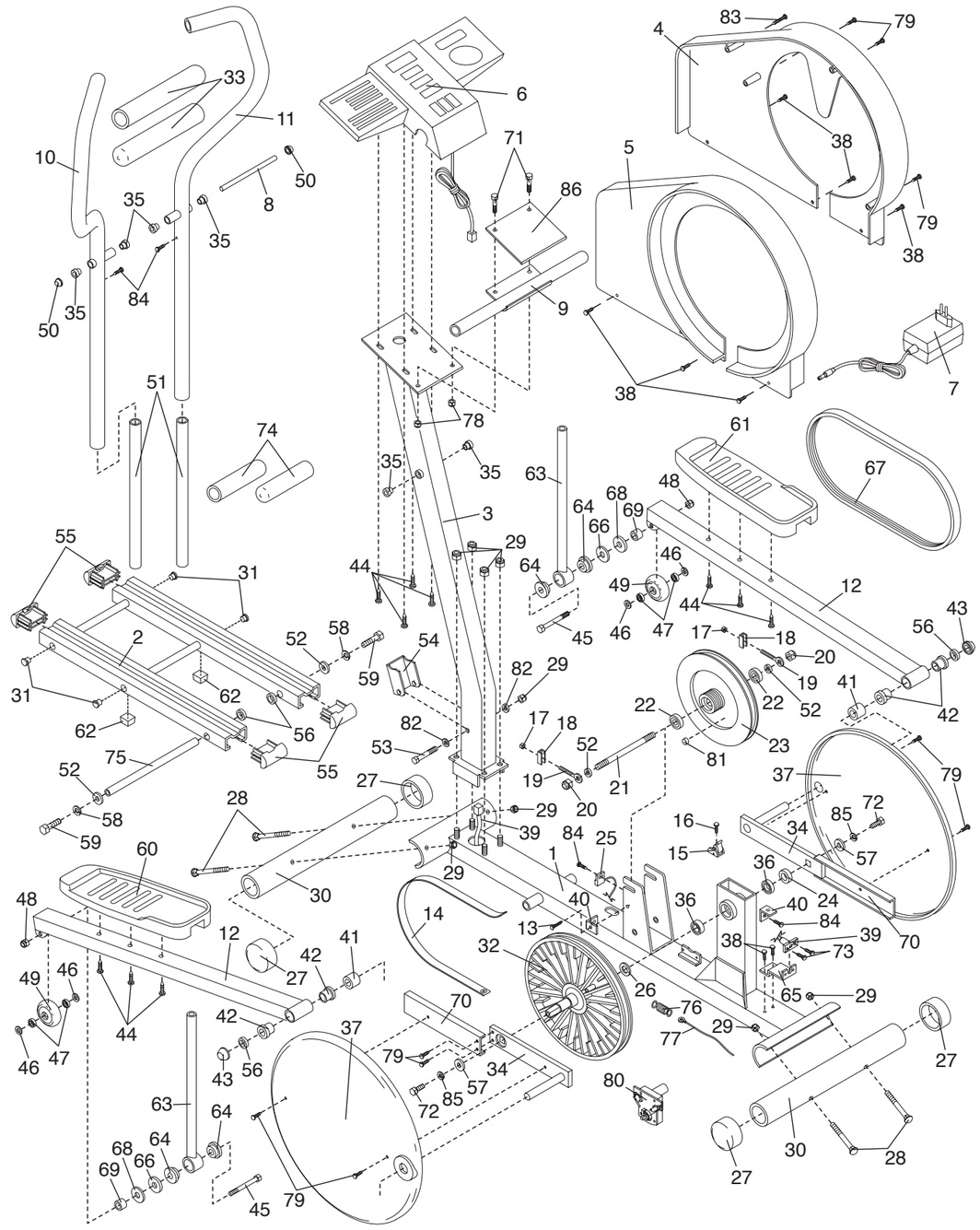
10. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando el elliptical crosstrainer. No se debe de colocar la espalda en posición de arco.**

11. **Si en cualquier momento mientras esté haciendo sus ejercicios siente dolor o mareo deténgase inmediatamente y empiece a relajarse.**

12. **El elliptical crosstrainer está diseñada para uso en casa solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de renta o instituicional.**

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo HEEL89073 R0999A



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo HEEL89073

R0999A

Núm. Clave	Ctd.	Descripción	Núm. Clave	Ctd.	Descripción
1	1	Base	49	2	Rueda
2	1	Marco de Inclinación	50	2*	Tapa del Eje de 5/8”
3	1	Montante Vertical	51	2	Mangaa de Plástico
4	1	Escudo del lado Derecho	52	4	Arandela de Zinc de 3/8”
5	1	Escudo del lado Izquierdo	53	1	Tornillo de 3/8” x 3 1/2”
6	1	Consola	54	1	Sujetador de Inclinación
7	1	Cordón Eléctrico/Transformador	55	4	Tapa de Extremo del Marco de Inclinación
8	1	Eje			
9	1	Manubrio	56	4	Espaciador de Plástico
10	1	Brazo Superior Izquierdo	57	2	Arandela de 5/16”
11	1	Brazo Superior Derecho	58	2	Arandela Pasador de 3/8”
12	2	Brazo del Pedal	59	2	Tornillo de 3/8” x 1”
13	1	Tornillo #12 x 1/2”	60	1	Pedal Izquierdo
14	1	Correa de Resistencia	61	1	Pedal Derecho
15	1	Hebilla de la Correa	62	2	Parachoque
16	1	Tornillo #8 x 3/4”	63	2	Tubo de Extensión de Cromo
17	2	Tuerca de Zinc de 1/4”	64	4	Cojinete de Extensión
18	2	Sujetador de Ajuste	65	1	Sujetador de la Conexión
19	2	Perno de Ojo de 1/4”	66	2	Espaciador de Plástico de 1 1/4”
20	2	Contratuerca de Nylon de 3/8”	67	1	Correa
21	1	Eje del Volante	68	2	Arandela de Extensión
22	2	Valín del Volante	69	2	Espaciador Metal de 1/2”
23	1	Volante con Imán	70	2	Estensión del Brazo de la Polea
24	1	Espaciador de la Polea	71	2	Tornillo de 1/4” x 1/2”
25	1	Alambre Sensor/Interruptor de Lengüeta	72	2	Tornillo de 5/16” x 3/4”
			73	2	Tornillo #6 x 3”
26	1	Arandela de la Polea	74	2	Manubrio Pequeño de Espuma
27	4	Tapa de Extremo de 3”	75	1	Eje del Marco de Inclinación
28	4	Tornillo de Porte de 3/8” x 3 1/2”	76	1	Resorte de Tensión
29	9	Contratuerca de Nylon de 3/8”	77	1	Cordón de Tensión
30	2	Estabilizador	78	2	Tuerca Media de Nylon de 1/4”
31	4	Tapa Interna de 1/2”	79	11	Tornillo Negro de #10 x 3/4”
32	1	Polea con Eje	80	1	Montaje del Motor
33	2	Mango de Espuma Grande	81	1	Imán
34	2	Brazo de la Polea	82	2*	Arandela Negra de 3/8”
35	6	Cojinete de Pivoteo	83	1	Tornillo Tek de #8 x 2 1/2”
36	2	Valín de la Polea	84	4	Tornillo #8 x 1/2”
37	2	Disco del Pedal	85	2	Arandela Pasador de 5/16”
38	8	Tornillo Tek de #8 x 3/4”	86	1	Respaldo de la Consola
39	1	Terminal de Alambre Principal	#	1	Manual del Usuario
40	2	Sujetador “L”	#	2	Calcomanía del Escudo Lateral
41	2	Espaciador del Brazo del Pedal	#	1	Calcomanía de Advertencia
42	4	Cojinete del Brazo del Pedal	#	1	Estuche de Piezas y Herramientas
43	2*	Tapa del Eje de 3/4”	#	1	Paquete de Grasa
44	10*	Tornillo Negro de #8 x 3/4”	#	1	Paquete de Lubricante Claro
45	2	Tornillo Largo de 5/16” x 4”	#	4	Telilla
46	4	Arandela de la Rueda de 5/16”			
47	4	Valín de la Rueda			
48	2	Contratuerca de Nylon de 5/16”			

* Pueden haber piezas extras incluidas..

\# Indica una parte no ilustrada.

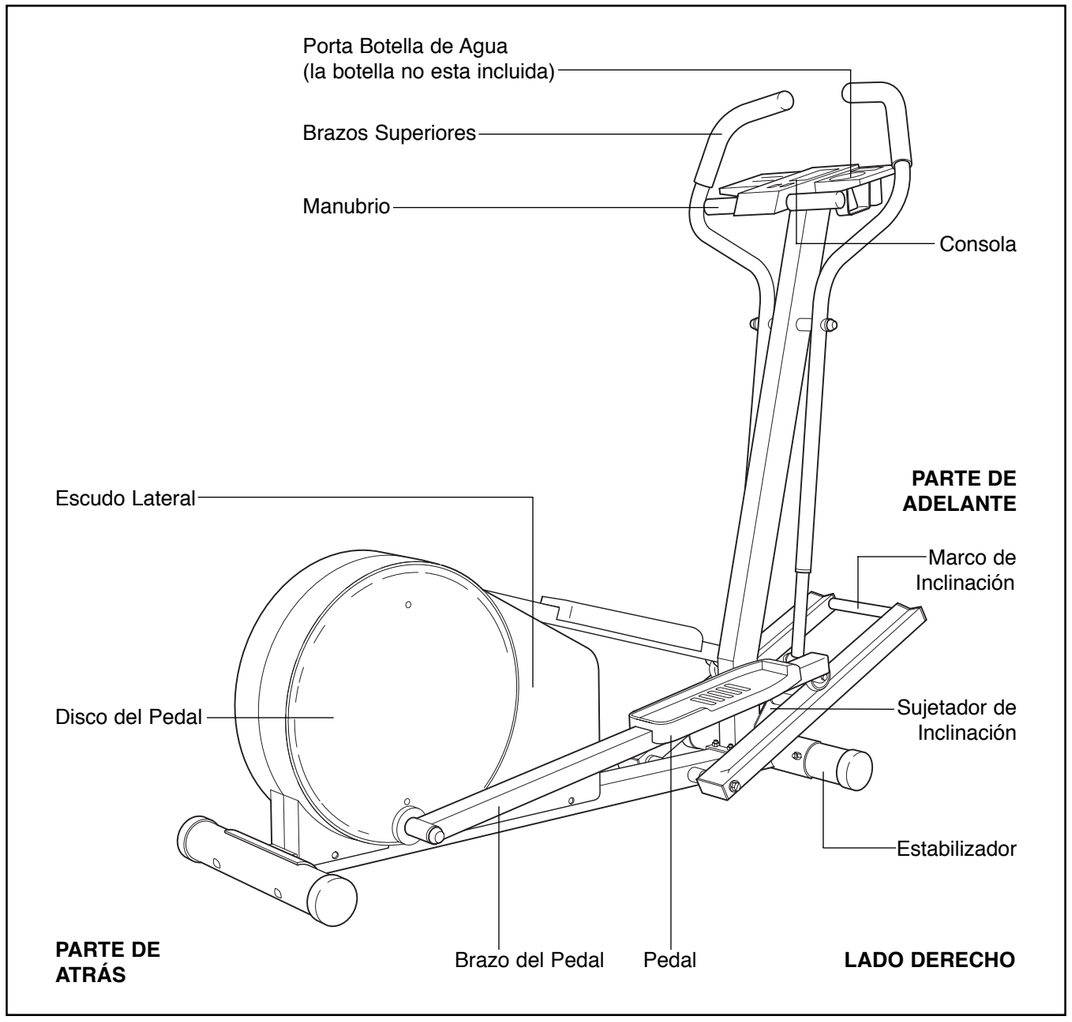
Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para información como solicitar piezas de repuesto.

ANTES DE COMENZAR

Felicidades por haber seleccionado el HealthRider® Elliptical Crosstrainer. El HealthRider® Elliptical Crosstrainer es un ejercitador increiblemente suave que mueve sus pies de una manera elíptica y natural, disminuyendo el impacto en sus rodillas y tobillos. El Elliptical Crosstrainer único le ofrece resistencias ajustables, una inclinación de dos posiciones, y brazos superiores para ayudarle a obtener lo máximo de sus ejercicios. Bienvenido a un mundo completamente nuevo, de ejercicio de moción elíptica natural.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el Elliptical Crosstrainer. Si tiene más preguntas porfavor comuníquese con la tienda donde compró su Elliptical Crosstrainer. El número del modelo es HEEL89073. El número de serie puede buscar en la calcomanía pegada al Elliptical Crosstrainer (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAGE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas del elliptical crosstrainer en una área despejada y quite los materiales de empaque. **No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el ensamblado se halla completado.**

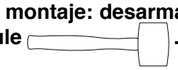
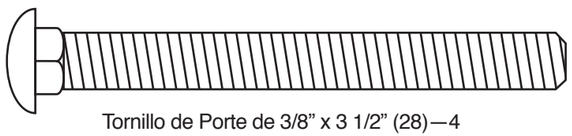
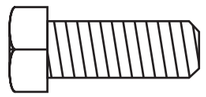
Las seguientes herramientas se requieren para el montaje: desarmador de estrella , dos llaves ajustables , y un martillo de hule  .

TABELA DE PIEZAS

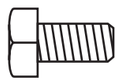
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el ensamblado. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada parte hace referencia al número clave de cada parte. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

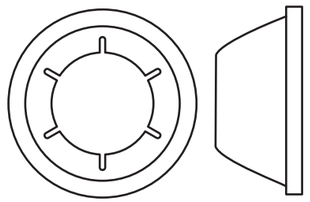

Tornillo de Porte de 3/8” x 3 1/2” (28)—4


Tornillo de 3/8" x 1” (59)—2

Contratuerca de Nylon de 3/8" (29)—9

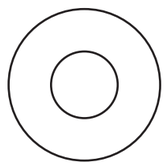
Tuerca Media de Nylon de 1/4" (78)—2

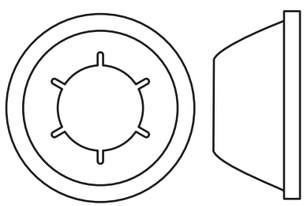

Tornillo de 1/4" x 1/2” (71)—2

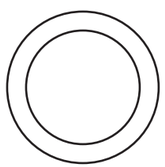

Tapa del Eje de 3/4” (43)—2*

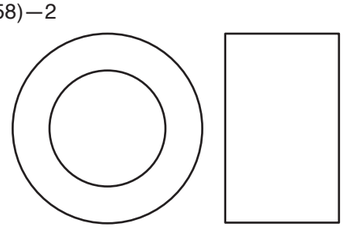
Tornillo Negro de #8 x 3/4” (44)—11

Arandela Pasador de 3/8” (58)—2


Arandela de Zinc de 3/8” (52)—4


Tapa del Eje de 5/8” (50)—2*


Espaciador de Plástico (56)—4


Espaciador del Brazo del Pedal (41)—2

***Tapas de Eje extras (43,50) pueden estar incluidas.**

Zona de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca esté en su zona de entrenamiento por 20 a 30 minutos.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas después del ejercicio.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, complete tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Despues de algunos meses de hacer ejercicio regularmente, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. **Precaución: Asegúrese de que esté progresando a su propio paso y evite el sobrepasarse. El exceso del entrenamiento o el hacerlo incorrectamente puede causar daños a su salud.**

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestra en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición .

1. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

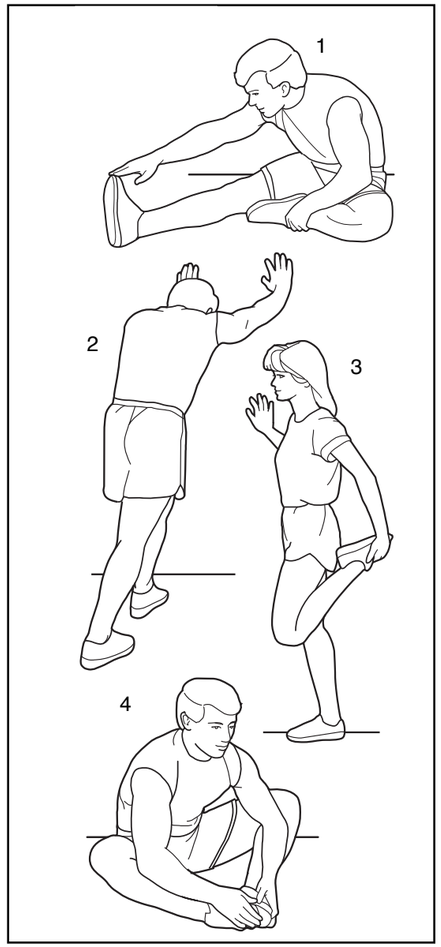
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

3. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

4. EXTENSIONES DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DE LA CADERA

Siténtase con las piernas dobladas y con las suelas tocando una contra la otra. Jale de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la llave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. Para un ejercicio efectivo, su frecuencia cardiaca se debe mantener a un nivel de 70% y 85% de su frecuencia cardiaca máximo a medida que usted hace ejercicio. Esto se conoce como su zona de entrenamiento.

Usted puede encontrar su zona de entrenamiento en la tabla de abajo. Las zonas de entrenamiento se registran de acuerdo con la edad y condición física.

Edad	FUERA DE CONDICIÓN ZONA DE ENTRENAMIENTO (LATIDOS/MIN)	EN CONDICIÓN ZONA DE ENTRENAMIENTO (LATIDOS/MIN)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

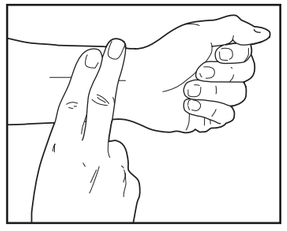
Quemar Grasa

Para quemar grasa, usted debe hacer ejercicio a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías carbohidratos fácilmente accesibles para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio comienza su cuerpo a usar como energía las calorías de grasa guardadas. Si su meta es quemar grasa, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca el extremo bajo de su zona de entrenamiento mientaras usted ejercite.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca de la mitad de su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA



Para medir su frecuencia cardiaca, pare de ejercitar y coloque dos dedos en su muñeca de la manera en que se muestra. Tome una cuenta de sus latidos por seis segundos, y multiplique su resultado por diez para encontrar su frecuencia cardiaca. (Se usa una cuenta de seis segundos porque su frecuencia cardiaca baja rápidamente cuando deja de ejercitar.) Si su frecuencia cardiaca es muy alta, disminuya la intensidad de su ejercicio. Si su frecuencia cardiaca es muy baja, aumente la intensidad de su ejercicio.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir las tres seguintes partes importantes:

Calentamiento— Prepara el cuerpo para ejercicio al aumentar la circulación, mandando más oxígeno a los músculos, y subiendo la temperatura del cuerpo. Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento.

1. Asegúrese de que hayan Tapas de Extremo de 3” (27) en los extremos de los dos Estabilizadores (30).

   Sostenga uno de los Estabilizadores (30) contra el sujetador en “u” en efrente de la Base (1). Junte el Estabilizador con dos Tornillos de Porte de 3/8” x 3 1/2” (28) y dos Contratuercas de Nylon de 3/8” (29).

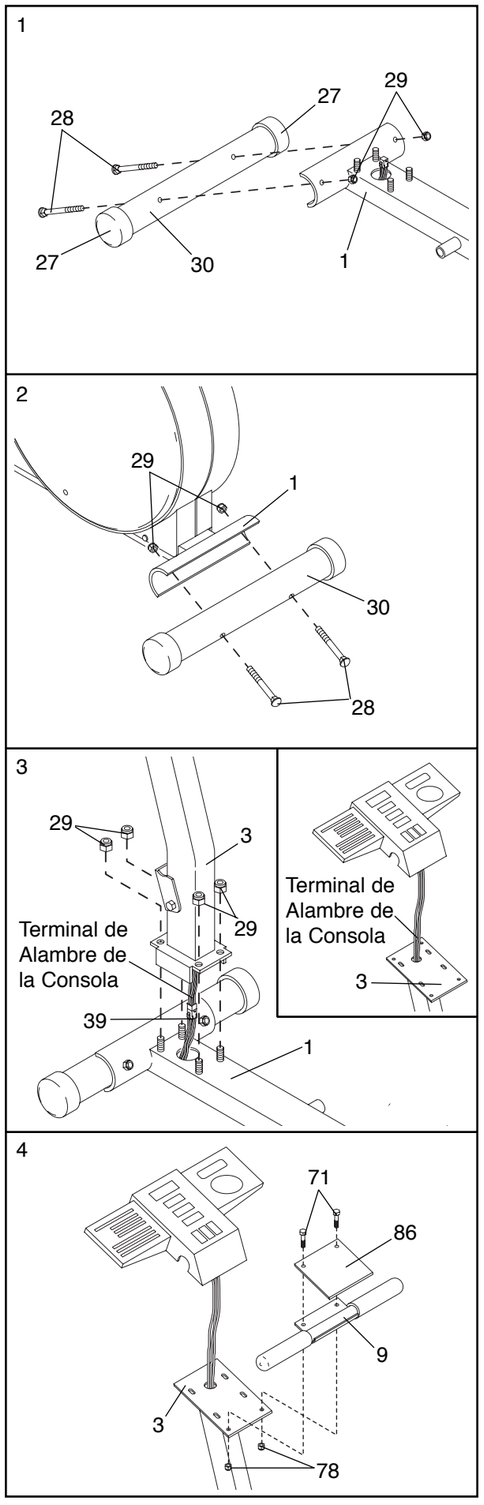
2. Sostenga el otro Estabilizador (30) contra el sujetador en “u” en la parte trasera de la Base (1). Junte el Estabilizador con dos Tornillos de Porte de 3/8” x 3 1/2” (28) y dos Contratuercas de Nylon de 3/8” (29).

3. Refiérase al dibujo del recuadro. Meta el terminal de alambre de la consola en el Montante Vertical (3), hasta que el extremo del terminal de alambre de la consola se extienda por debajo del Montante Vertical.

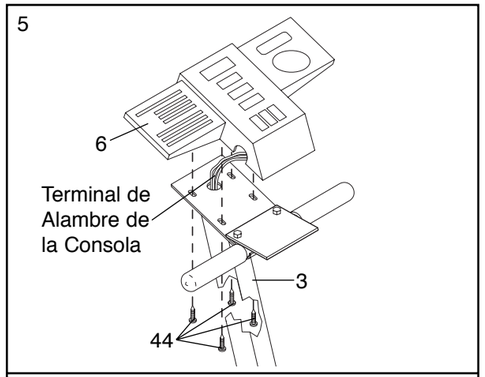
   Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (3), conecte el terminal de alambre de la consola al Terminal de Alambre Principal (39). Si los terminales no caben juntos fácilmente, deles vuelta, no los fuerce juntos. **Después de que usted haya conectado los terminales de alambre, si está flojo, jale el terminal de alambre hacia arriba en el Montante Vertical.**

   Deslice el Montante Vertical (3) a los tornillos soldados en la Base (1). **Tenga cuidado de evitar pellizcar los terminales de alambre.** Apriete una Contratuerca de Nylon de 3/8” (29) en cada tornillo soldado.

4. Junte el Manubrio (9) y el Respaldo de la Consola (86) al sujetador en el Montante Vertical (3) con dos Tornillos de 1/4” x 1/2” (71) y dos Tuercas Medias de Nylon de 1/4” (78).

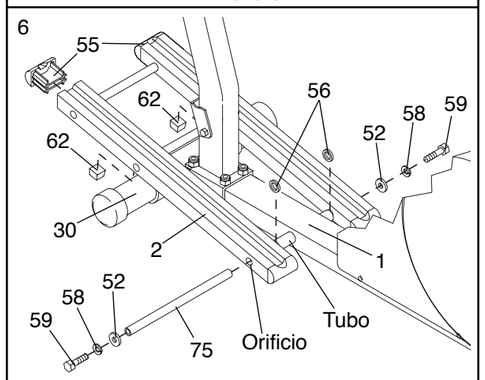


5. Meta todo lo que sobra de cable, si está flojo, en el terminal de alambre de la consola en el Montante Vertical (3). Junte la Consola (6) al Montante Vertical con cuatro Tornillos Negros de #8 x 3/4” (44). **Tenga cuidado de evitar pellizcar los terminales de alambre.**



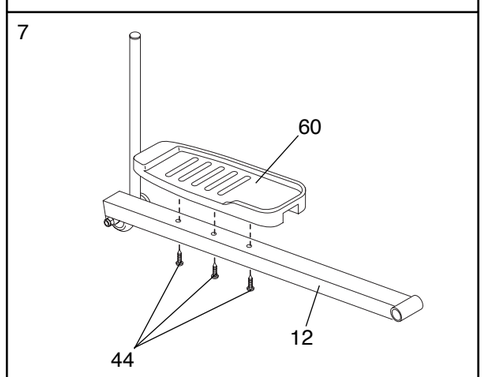
6. Alinee los orificios indicados en el Marco de Inclinación (2) con el tubo en la Base (1). Inserte el Eje del Marco de Inclinación (75) a través del lado izquierdo del Marco de Inclinación, a través de un Espaciador de Plástico (56), a través del tubo en la Base, a través de otro Espaciador de Plástico, y a través del lado derecho del Marco de Inclinación. Usando dos llaves inglesas ajustables, apriete un Tornillo de 3/8” x 1” (59), con una Arandela Pasador de 3/8” (58) y una Arandela de Zinc de 3/8” (52), en cada extremo del Eje del Marco de Inclinación.

   Golpee suavemente las dos Tapas de Extremo del Marco de Inclinación (55) en cada Marco de Inclinación (2). Quite el respaldo de los dos Parachoques (62). Presione los Parachoques a la parte de abajo del Marco de Inclinación a donde el Marco de Inclinación toque el Estabilizador (30) delantero.



7. Junte el Pedal Izquierdo (60) al Brazo del Pedal (12) izquierdo con tres Tornillos Negros de #8 x 3/4” (44).

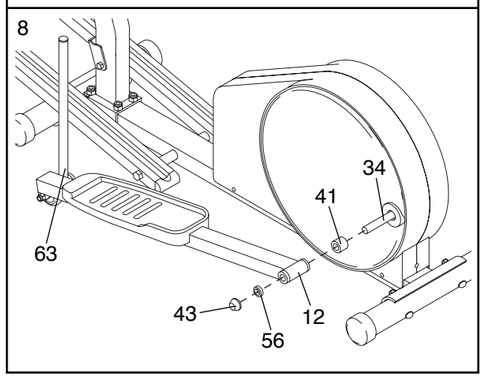
   Junte el Pedal Derecho (61) al Brazo del Pedal derecho (que no se muestra).



8. Deslice el Espaciador del Brazo del Pedal (41), al Brazo del Pedal (12) izquierdo, y dos Espaciadores de Plástico (56) en cada eje en el Brazo de la Polea (34) izquierdo (estas piezas quedan apretadas; puede ser de ayuda usar un martillo de hule). **Tenga cuidado de no confundir el Brazo del Pedal izquierdo con el Brazo del Pedal derecho (que no se muestra); vea la posición del Tubo de Extensión de Cromo (63) para identificar el Brazo del Pedal izquierdo.**

   Golpee suavemente una Tapa de Eje de 3/4” (43) al eje en el Brazo de Polea (34) izquierdo.

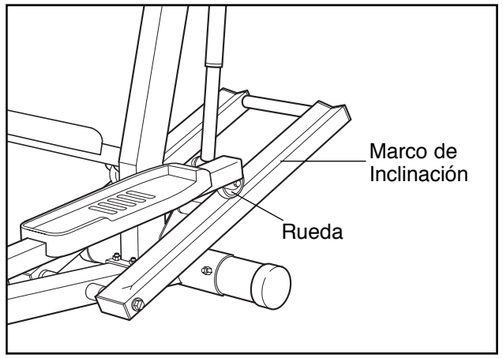
   Repita este paso para juntar el Brazo del Pedal derecho (que no se muestra).



MANTENIMIENTO

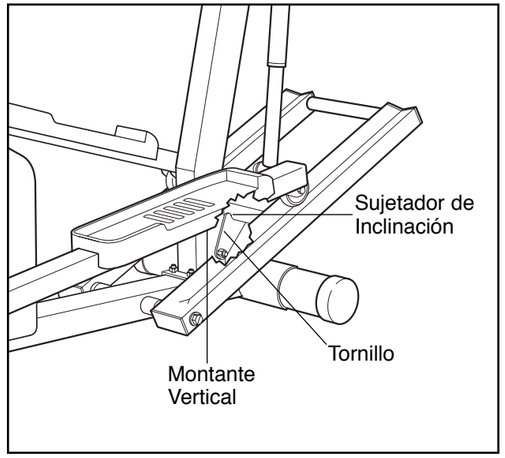
Inspeccione y apriete todas las piezas del elliptical crosstrainer regularmente. Cambie cualquier parte gastada inmediatamente.

Para operación suave del elliptical crosstrainer, el marco de inclinación se debe mantener limpio. Usando un trapo suave y detergente suave, limpie el polvo y otros residuos del marco de inclinación donde las ruedas se mueven a su lado. Otras piezas del elliptical crosstrainer también se pueden limpiar en esta misma manera. **Nunca use abresivos o solventes para limpiar el elliptical crosstrainer.**



LUBRICANDO EL SUJETADOR DE INCLINACIÓN

Usted debe lubricar regularmente el sujetator de inclinación y el tornillo en el que se pivotea. Aplique una cantidad pequeña de grasa, del paquete de grasa incluido, al tornillo entre el sujetador y el montante vertical.



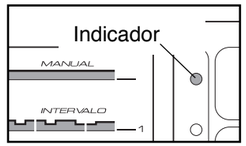
COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

Asegúrese que el cordón eléctrico esté enchufado a un tomacorriente de 220—240 volteos. Siga los pasos de abajo para usar la función manual de la consola.

1 **Prenda la corriente.**

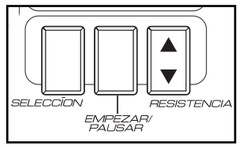
Si usted acaba de enchufar el cordón eléctrico o mover los pedales, la corriente ya estará prendida. También se puede prender la corriente presionando cualquier botón de la consola.

2 **Seleccione la función manual.**



Cuando la corriente se prenda, la selección manual se seleccionará automáticamente y una luz indicadora de manual se prenderá. Si se selecciona una función diferente, presione el botón de SELECCIÓN repetidamente para seleccionar la selección manual.

3 **Comience los pasos y ajuste la resistencia.**



Cuando la selección MANUAL se seleccione, la resistencia de los pedales estará a un ajuste mínimo. A medida que usted haga ejercicios, ajuste la resistencia como se desea presionando el botón RESISTENCIA. Presionando la flecha de arriba en el botón aumentará la resistencia; presionando la flecha de abajo disminuirá la resistencia.

Si usted para de hacer ejercicios por veinte segundos o más, o si usted presiona el botón de EMPEZAR/PAUSAR, un tono sonará, la consola pausará, y la pantalla de TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse. También la resistencia de los pedales se tornará al ajuste mínimo. Para volver a comenzar la consola, presione el botón de EMPEZAR/PAUSAR o simplemente comience a dar pasos.

4 **Siga su progreso con las cuatro ventanillas.**

A medida que usted hace ejercicios, las cuatro ventanillas le proveerán retroalimentación continua (vea los párrafos 3, 4, 5, y 6 en la página 9).

5 **Apague la corriente.**

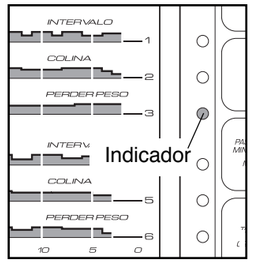
Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se presionan por diez minutos, la corriente se apagará automáticamente.

COMO USAR PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

1 **Prenda la corriente.**

Vea el paso 1 a la izquierda.

2 **Seleccione un programa de entrenamiento.**



Presione el botón de SELECCIÓN repetidamente para seleccionar el programa deseado. Un indicador se prenderá para mostrar cual programa usted ha seleccionado. Los programas 1, 2, y 3 son programas de veinte minutos; los programas 4, 5, y 6 son programas de treinta minutos.

3 **Comience el programa.**

Presione el botón de EMPEZAR/PAUSAR y comience a dar pasos. A medida que usted hace ejercicios, la resistencia de los pedales periódicamente cambiarán como se muestra en las gráficas en la mano izquierda de la consola. (Nota: Si la resistencia es muy alta o muy baja, se puede ajustar con el botón de RESISTENCIA. Presionando la flecha de arriba en el botón aumentará toda los ajustes de resistencia del programa; presionando la flecha de abajo disminuirá todos los ajustes de resistencia.) El programa continuará hasta que no queda tiempo en la pantalla de TIEMPO.

Para pausar el programa antes de que el programa se termine, presione el botón de EMPEZAR/PAUSAR. Un tono sonará, la consola pausará, y la pantalla de TIEMPO comenzará a prenderse y apagarse. También, la resistencia de los pedales regresarán al ajuste mínimo. (Nota: También el programa pausará automáticamente si los pedales no se mueven por veinte segundos.) Para volver a comenzar el programa, presione el botón de EMPEZAR/PAUSAR o simplemente comience a dar pasos. Después de un momento, la resistencia de los pedales regresará al ajuste actual del programa.

4 **Siga su progreso con las cuatro pantallas.**

Durante el programa, las cuatro pantallas le proveerán retroalimentación continua.

5 **Apague la corriente.**

Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se presionan por diez segundos, **la corriente se apagará automáticamente.**

9. Refiérase al dibujo del recuadro. Aplique un poco del lubricante claro que se incluye a una toalla de papel; frote una telilla delgada de lubricante al Tubo de Extensión de Cromo (63) al Brazo del Pedal (12) derecho. Deslice el Tubo de Extensión de Cromo al Brazo Superior Derecho (11).

   Ensamble el Brazo Superior Izquierdo (10) y el otro Tubo de Extensión de Cromo (63) de la misma manera.

   Golpee suavemente una Tapa de Eje de 5/8” (50) al Eje (8). Deslice el Brazo Superior Derecho (11) al Eje. Inserte el Brazo en el Montante Vertical (3). Deslice el Brazo Superior Izquierdo (10) al Eje. Golpee suavemente otra Tapa de Eje de 5/8” al Eje.

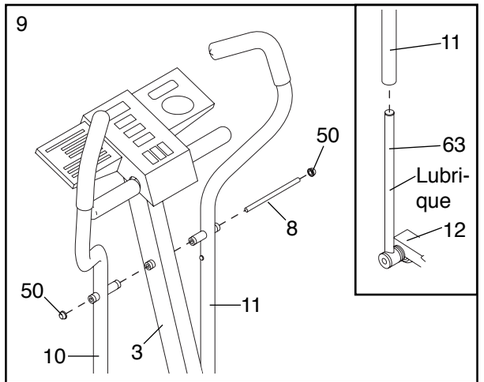
10. Quite la telilla de plástico que cubre su Consola (6).

    Toda la información en la Consola (6) está imprimida en inglés. Las capas que se incluyen contienen la misma información en cuatro idiomas diferentes. Si el inglés no es su idioma natal, encuentre la capa que está impresa en su idioma natal. **No pele el respaldo de la capa todavía.** Coloque una sección de la capa en la posición correcta en la Consola y sosténgala firmemente en su lugar con una mano. Con su otra mano, levante un extremo de la capa y pele parte del respaldo. Presione la capa firmemente en su lugar. Levante el otro extremo de la capa y quite el resto del respaldo. Presione la capa firmemente a la Consola.

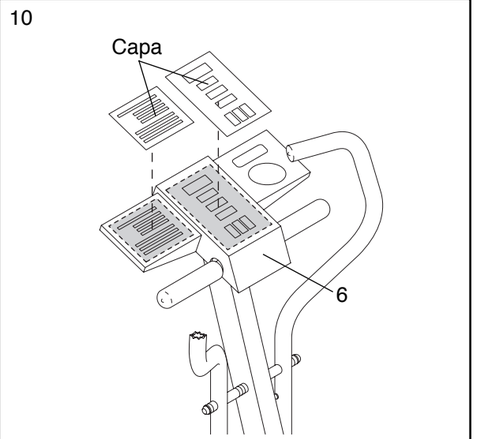
    Coloque la otra sección de la capa de la misma manera.

11. Enchufe el Cordón Eléctrico (7) en la caja en la parte trasera del elliptical crosstrainer. **Asegúrese de siempre mantener el Cordón Eléctrico lejos de pasillos y superficies calientes.**

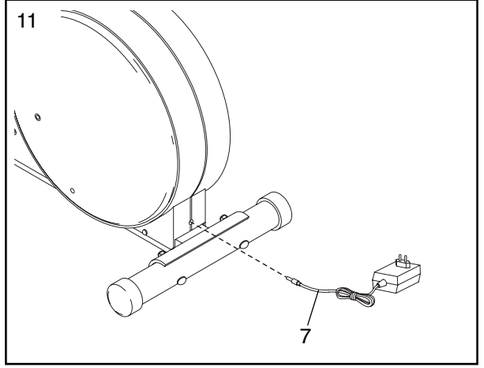
9



10



11



12. **Asegúrese de que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar el elliptical crosstrainer.** Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del elliptical crosstrainer. Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado.

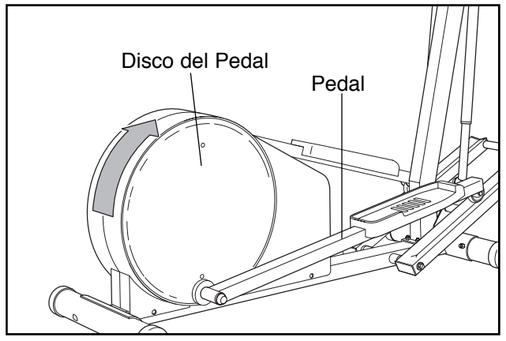
COMO USAR EL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

ENCHUFANDO EL CORDÓN ELÉCTRICO

Chequee su cordón eléctrico para ver si hay ajustes diferentes de voltaje. Si su cordón eléctrico tiene ajustes diferentes de voltaje, ajústelo al ajuste de 12-volteos. Enchufe el cordón eléctrico a un tomacorriente de 220—240 volteos. Las pantallas e indicadores en la consola se prenderán una vez; las pantallas y varios indicadores entonces se prenderán y un tono sonará. **Por favor lea todas las instrucciones en esta sección antes de usar el eliptical crosstrainer.**

COMO HACER EJERCICIO EN EL ELLIPTICAL CROSSTRAINER

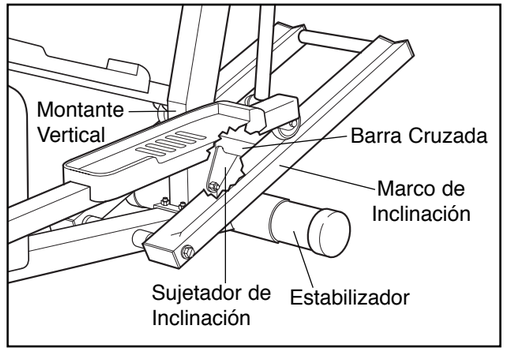
Para montarse en el elliptical crosstrainer, sostenga el manubrio y párese en el pedal que esté en la posición más baja. Enseguida, párese en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que ellos empiecen a moverse en una moción continua. **Nota: Los discos del peal pueden dar vuelta en cualquier dirección. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo; de cualquier manera, para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja darle vuelta a los discos del pedal en la dirección opuesta.**



Para desmontar el elliptical crosstrainer, espere hasta que los pedales paren por completo. **PRECAUCIÓN: El elliptical crosstrainer no tiene una rueda libre; los pedales continuarán hasta que el volante se detenga.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Después, remueva su pie del pedal más bajo.

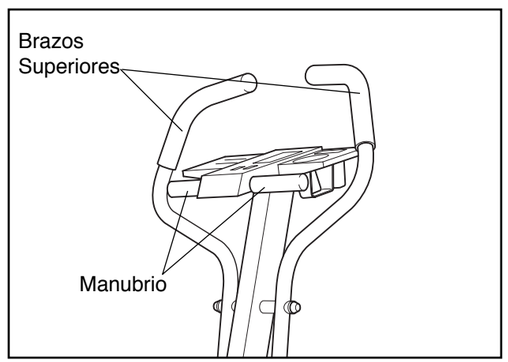
AJUSTE DE LA INCLINACIÓN

El marco de inclinación se puede levantar o bajar para variar la intensidad de su ejercicio. Para levantar el marco de inclinación, levante el extremo del marco de iclinación hasta que la barra cruzada esté descanzando en la parte de arriba del sujetador de inclinación. **Asegúrese de que el marco de inclinación esté descansando seguramente en la parte de arriba del soporte de inclinación.** Después empuje el sujetador de inclinación en dirección del montante vertical y baje el marco de inclinación al estabilizador.



COMO USAR LOS BRAZOS SUPERIORES

Los brazos superiores fueron diseñados para darle un entrenamiento completo a su cuerpo. Al hacer ejercicios, sostenga los brazos superiores y mueva sus brazos hacia adelante y hacia atrás de manera que trabaje sus brazos, espalda, y hombros.



Si usted quiere hacer ejercicios solo con su cuerpo inferior, sostenga los manubrios a medida que usted haga ejercicios.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una variedad de características que le ayudan a obtener lo máximo de su ejercicio. Cuando la consola está en la función manual, la resistencia de los pedales se puede cambiar al solo tocar un botón. A medida que usted hace ejercicios, cuatro pantallas le proveerán retroalimentación continua de su ejercicio. La consola también ofrece seis programas de entrenamiento. Cada programa de entrenamiento se ha diseñado para cambiar la resistencia automáticamente a medida que le guía a través de un entrenamiento efectivo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA

1. Diagramas de los programas—Estos diagramas le mostrarán como la resistencia cambiará durante los seis programas de entrenamiento. Durante el programa 5, por ejemplo, la resistencia aumentará gradualmente durante la primera mitad del programa, y entonces disminuirá gradualmente.

2. Indicadores de Selección—Estos indicadores le mostrarán cual selección se ha seleccionado (la selcción manual o uno de los seis programas de entrenamiento).

3. Pantalla TIEMPO—Cuando se ha seleccionado la selección manual, esta ventanilla mostrará el tiempo transcurrido. Cuando un programa de entrenamiento se ha seleccionado, la pantalla muestra el tiempo que queda en el programa.

4. Pantalla DISTANCIA— Esta pantalla muestra la distancia total que usted ha completado, en millas.

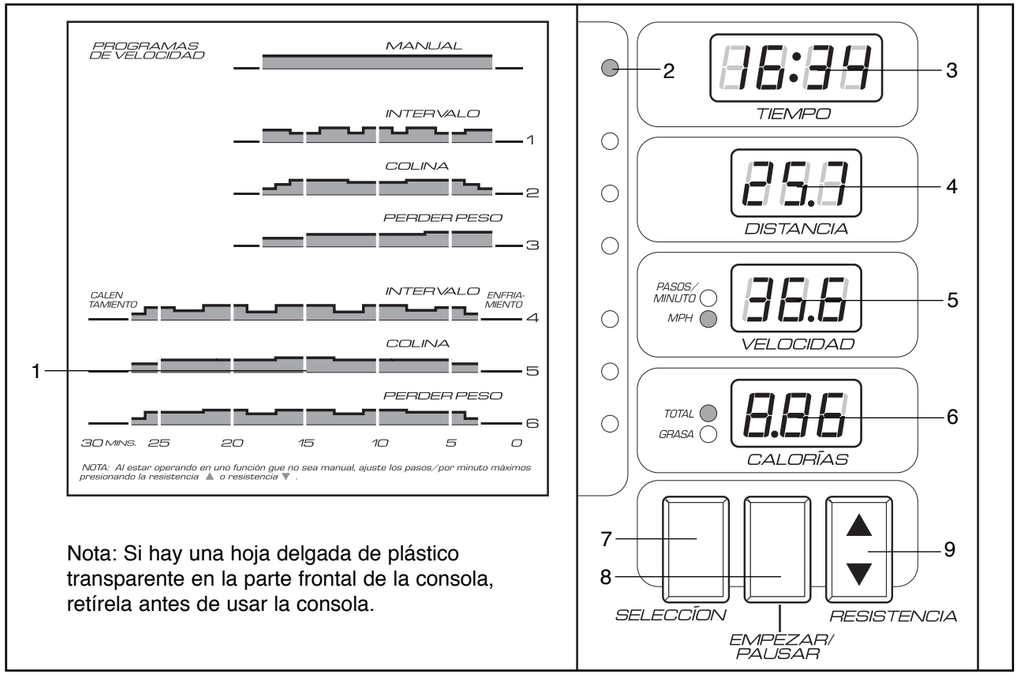
5. Pantalla VELOCIDAD—Esta pantalla muestra el número de pasos que usted esté tomando por minuto, como también su velocidad actual en millas por hora. Esta pantalla cambiará de un número a otro cada siete segundos. Cuando el número de pasos por minuto se muestra, el indicador PASOS POR MINUTO se prenderá; cuando su velocidad actual se muestra el indicador MPH (MILLAS POR HORA) se prenderá.

6. Pantalla CALORÍAS—Esta ventanilla muestra el número total de calorías que usted ha quemado y el número total de calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 12.) La pantalla cambiará de un número a otro cada siete segundos. Cuando el número total de calorías se muestra, el indicador TOTAL se prenderá; cuando el número de calorías grasa se mustra, el indicador GRASA se prenderá.

7. Botón Selección—Este botón se usa para seleccionar la selección MANUAL y los seis programas de entrenamiento.

8. Botón EMPEZAR/PAUSAR—Este botón se usa para empezar y pausar los programas de entrenamiento.

9. Botón RESISTENCIA (RESIS.)—Este botón cambia la resistencia de los pedales.



Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la parte frontal de la consola, retírela antes de usar la consola.